

Smak Tradycji

(SPRAWDZONE PRZEPISY NASZYCH BABĆ)

Spis treści

Szanowni Państwo!

Macie przed sobą stare sprawdzone przepisy zebrane przez młodzież uczestniczącą w warsztatach kulinarnych „Smak Tradycji" realizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w Orli przy wsparciu finansowym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku.

Warsztaty odbywały się w miesiącach lipcu i sierpniu 2008 roku, grupa młodzieży pod okiem czterech gospodyń wiejskich z kilku wsi Gminy Orla: Zoi Majstrowicz(Reduty), Olgi Niesteruk(Krywiatycze), Nadziei Sacharczuk(Malinniki) i Krystyny Laszewicz(Orla), uczyła się przygotowywać samodzielnie potrawy i spisywała przepisy innych ciekawych potraw, które mogli degustować mieszkańcy Gminy na festynie w Orli „Orlańskie Spotkania 2008".

Publikacja ta zawiera naszym zdaniem najciekawsze i najstarsze przepisy jakie udało nam się zdobyć podczas tych warsztatów.

„Zupa z dyni”

Składniki:

- 40-60 dkg dyni
- 1l mleka
- ¼ l wody
- 10 dkg mąki
- 1 jajko
- Cukier do smaku
- Sól
- Olejek migdałowy

Sposób przygotowania:

Dynię opłukać, obrać, pokroić w kostkę, zalać wodą, ugotować. Przetrzeć przez sito. Przyrządzić zacierkę i ugotować na mleku. Do zacierki z mlekiem włożyć dynię, wymieszać, przyprawić cukrem, solą i olejkiem migdałowym. Smacznego!!!

„Zupa szczawiowa”

Składniki:

- 1 duża garść szczawiu
- 2-3 jajka
- ¼ l śmietany
- 3 dag mąki
- przyprawa „ Maggi”
- sól
- zielona pietruszka

Sposób przygotowania:

Szczaw opłukać i pokroić. Zagotować. Zupę podprawić mąka rozmieszaną ze śmietaną. Zagotować, doprawić solą i przyprawą do zup „Maggi”. Do zupy dodać pokrojone jajka ugotowane na twardo i zieloną pietruszkę. Smacznego!!!

„Zupa koprowa”

Składniki:

- 1 pęczek zielonego kopru
- ¾ szklanki śmietany
- 2 łyżki mąki
- 2 jajka
- 4 łyżeczki maki
- 1 kostka rosołu z koncentratu
- sól

Sposób przygotowania:

Umyć koper, oberwać listki, grubsze gałązki gotować (ok. 30 min). Dodać kostkę rosołu z koncentratu, podprawić zupę śmietana wymieszaną z mąką, zagotować i dosolić do smaku. Z jajek i maki zrobić lane ciasto. Pokroić drobno listki kopru. Ugotować lane kluski, wlać je do zupy. Do ugotowanej zupy wsypać koper. Smacznego!!!

„Barszcz czerwony”

Składniki:

- ½ kg buraków ćwikłowych
- 2 listki laurowe
- 4 ziarnka ziela angielskiego
- 2 ziarnka pieprzu
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, cukier, ocet

Sposób przygotowania:

Buraki obrać, opłukać i pokroić w talarki, zalać w osobnym naczyniu wrzącą wodą i gotować najmniej pół godziny. Resztę składników gotować na wywar. Przecedzony wywar wymieszać z wywarem buraczanym. Doprawić solą, pieprzem, cukrem lub octem. Można go podawać z uszkami. Smacznego!!

„Chłodnik podlaski"

Składniki:

- 2-3 buraczki
- 10-15 dag. Rabarbaru
- 3 jajka
- 1 ogórek kiszony
- koperek
- 0,5 szklanki śmietany
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Pokroić parę łodyg rabarbarowych i gotować w litrze wody około pół godziny, po czym wodę odcedzić do wazy i dodać do nich kilka ugotowanych i drobno posiekanych czerwonych buraczków, pokroić w kostkę i również dodać duży kwaszony ogórek , 3 pokrojone jajka ugotowane na twardo, parę łyżeczek kwaśnej śmietany, siekanego koperku, soli, pieprzu do smaku. Postawić na lodzie i wydać dopiero, gdy będzie zimny. Smacznego!!!

„Kapuśniak podlaski z kaszą jęczmienną"

Składniki:

- 20 dag żeberek wieprzowych lub innego mięsa
- pół litra kapusty kwaszonej
- $^{1}/_{3}$ szklanki kaszy jęczmiennej
- 6 dag słoniny
- cebula
- 2 ziarnka ziela angielskiego
- szczypta nasion kminku

Sposób przygotowania:

Żeberka wieprzowe kilka minut podgotować z dodatkiem ok. 1,5 l wody i wsypanej do niej kaszy. Do podgotowanej kaszy z mięsem włożyć kwaszona kapustę i razem gotować. Okrasić stopniowo słoniną ze skwarkami z podsmażoną cebulą. Mięso wyjąć, obrać od kości, pokroić drobno i dodać z powrotem do kapuśniaka. Smacznego!!!

„Chłodnik z buraczków"



Składniki:

- 2 litry wody
- pęczek buraczków z młodą botwinką
- 2 duże ogórki
- pęczek rzodkiewek
- 1 duża śmietana
- 1 duży kefir
- sól, kwasek i cukier

Sposób przygotowania:

Do 2 litrów wody dodać pęczek buraków z młodą botwinką i ugotować, dodać 1 pęczek koperku posiekanego, 2 duże ogórki pokrojone w kostkę, pęczek rzodkiewek pokrojonych w kostkę, dodać 1 dużą śmietanę i jeden duży kefir. Wszystko wymieszać i doprawić do smaku solą, kwaskiem i cukrem. Schłodzić.

„Paluszki – kopytka"

Składniki:

- ½ kg ziemniaków
- ½ kg mąki
- 2 jajka
- Trochę drożdży (10g,20g)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować, przemielić przez maszynkę, zagnieść ciasto z podanych składników. Wytoczyć z ciasta wałek o grubości 5 cm, pokroić na kawałki (na paluszki-2cm). Przygotować blachę potłuszczoną, poukładać paluszki i upiec w piekarniku (w piecu-w duchówce) do zarumienienia. Po wyjęciu z piekarnika polać skwareczkami z cebulką. Smacznego!!!



„Kiełbasa”

Składniki:

- 10 kg mięsa wieprzowego
- 5 paczek gorczycy
- 3 główki czosnku
- pieprz i sól peklująca (1 paczka)

Sposób przygotowania:

Wszystko wymieszać, a po wymieszaniu napychamy mięso w kiszkę.

„Kuńpa"

Całą szynkę wiepszową z kością kładziono w naczyniu kamiennym lub drewnianym i zasypywano kamienna solą na sześć tygodni. Po upływie sześciu tygodni wyjmowano, moczono kilka godzin a następnie suszono w kominie lub w piecu po pieczeniu chleba jak również w płóciennym woreczku na słońcu. Gotowe mięso miało słony smak i przypominało obecnie dostępną na rynku szynkę łososiową.

„Chleb"

Rozczyn:

- 1,5 l. wody
- 4 ziemniaki gotowane
- 1 paczka drożdży
- 1kg mąki żytniej

Wymieszane zostawić na 8 godz.

Do rozczynu:

Mąka, trochę soli, cukru miesić, aż będą bąbelki wygładzić wodą i zrobić znak krzyża. Odstawić by urosło.

Gdy ciasto urośnie ułożyć na blachę i odstawić jeszcze raz do wyrośnięcia i wstawić do nagrzanego pieca i piec 1,5 godz. po wyjęciu z pieca chleb wyjąc z blach, posmarować wierzch chleba woda i przykryć aż odparuje i na koniec jeszcze posmarować olejem.





„Pyzy z mięsem"

Składniki:

- Ziemniaki gotowane w mundurkach
- Mąka
- Sól
- Pieprz naturalny
- Mięso mielone
- Cebulka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

Odgotować ziemniaki. Ugotowane ziemniaki kręcimy przez maszynkę. Surowe ziemniaki zetrzeć na tartce. Odcisnąć z wody. Łączymy ziemniaki gotowane z surowymi dodając mąkę i sól. Mieszamy. Do mięsa mielonego dodajemy sól, pieprz naturalny, cebulkę drobno pokrojoną. Dobrze wymieszać. Farsz wkładamy do środka ziemniaków. Gotowane ziemniaki przetrzeć przez maszynkę. Odcedzone i przetarte ziemniaki wymieszać z gotowanymi dodać jedną łyżkę mąki ziemniaczanej i trochę soli. Dobrze wymieszać.
W kubku wody moczymy ręce bierzemy ziemniaki robimy kulkę z dołeczkiem wkładamy mięso i robimy kulkę. Pyzy ugotować i podsmażyć.

„Kapłun”

Składniki:

- cebula
- sól, pieprz
- chleb (może być czerstwy)
- woda przegotowana
- olej, lub skwarki lub cukier

Cebule pokroić w kostkę przetrzeć z solą i pieprzem. Chleb pokroić w kostkę i dodać do cebuli. Całość zalać wrzątkiem i okrasić olejem (w czasie postu) lub skwarkami. Można to również zrobić na słodko dodając cukier, ale wtedy nie dodajemy cebuli i soli.

„Kartoflanka”

Składniki:

- 50-60 dag ziemniaków
- 1 dag suszonych grzybów
- 1 ¾ l wody
- l śmietany
- 2 dag tłuszczu
- 2 dag mąki
- 40 dag kości
- 15 dag włoszczyzny
- sól
- 1 łyżeczka siekanej pietruszki i koperku

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar z kości, grzybów i oczyszczonych, opłukanych warzyw z dodatkiem tłuszczu. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w grubą kostkę. Warzywa i grzyby pokroić i dodać do ugotowanych ziemniaków. Gotować na przecedzonym wywarze. Podprawić mąką, rozmieszać z l zimnej wody, zagotować. Połączyć ze śmietaną, dodać pietruszki i kopru. Zamiast śmietany zupę można podprawić zasmażką. Smacznego!!!

„Babka ziemniaczana"

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 duża cebula
- pieprz
- sól

Sposób przygotowania:

Ziemniaczki obrać i utrzeć na mniejszych oczkach w tarce. Dużą cebulę także obrać i utrzeć. Doprawić solą i pieprzem w zależności do porcji Wstawić do rozgrzanego pieca i sprawdzać (wkłuciem noża – jeżeli jest mokry to babka nie jest jeszcze gotowa, a gdy jest suchy to babka jest gotowa). Smacznego!!!

„Pryśniaki"

Składniki:

- 1 kg kartofli ugotowanych i ugniecionych

½ paczki drożdży rozpuścić w ½ szklance ciepłej wody, wymieszać z kartoflami, dodać mąki i zagnieść jednolite ciasto. Formować duże o średnicy 20 cm placki o grubości 1,5 cm , posypać pokrojona cebulą i piec w piecu na złoty kolor.



„Hopa" – 1 porcja

Składniki:

- 10 dużych ziemniaków
- 1 średnia cebula
- pieprz
- sól

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i utrzeć na dużych oczkach w tarce. Cebulę obrać i utrzeć. Dodać pieprz i sól. Wrzucić składniki na patelnie i czekać aż się usmaży. Smacznego!!!

„Pierogi z kapustą i grzybami"

Składniki:

- mąka
- drożdże
- woda
- kapusta kwaśna
- suszone grzyby
- olej
- cebula
- sól

Sposób przygotowania:

Zagnieść ciasto, rozwałkować. Z wyrobionego ciasta formować pierogi. Kapustę wraz z grzybami odgotować. Podsmażyć na oleju z cebulą. Zimny farsz wkładać do ciasta i formować pierogi. Pierogi gotować w solonej wodzie.

„Półpłomyki"

Składniki tak jak na zacierkę:

- Woda
- Mąka
- Sól

Sposób przygotowania:

Wyrobić małe placuszki i piec w piecu(na płycie – na czerenowi).
SMACZNEGO!!!



„Obaranki z serem”

Składniki:

- 1 szklanka cukru pudru
- 0,5 kg mąki
- ½ paczki margaryny
- 2 jaja
- 1 łyżeczka sody do picia
- olej do smażenia
- 0,5 kg sera białego

Sposób przygotowania:

Przetrzeć margarynę z mąką. Ser przekręcić przez maszynkę. Ser utrzeć z mąką i margaryną. Dodajemy szklankę cukru pudru i sodę do picia. Dodajemy 2 jajka i mieszamy. Ciasto rozwałkować. Niezacienkie ciasto wycinamy szklanką a w środku dziureczki kieliszkiem. W głębokim tłuszczu smażymy obaranki.

Bułki z cynamonem i serem

Składniki:



- 1 paczka drożdży
- cukier
- cukier waniliowy
- 4 jaja
- 1 l. mleka
- paczka cynamonu
- 2 kostki sera
- ½ szklanka oliwy
- cynamon
- 1kg mąki
- 1 margaryna
- 1 szklanka oleju

Sposób przygotowania:

Ciasto zagnieść odstawić do wyrośnięcia, formować bułki w kształcie „Łapy" i posmarować przed włożeniem do pieca rozrobione wodą z cukrem i piec.

„Serniczki"

Składniki:



- 1 kg sera
- 3 jajka
- 1kg ugotowanych i przepuszczonych przez maszynkę ziemniaków

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, ser i jajka wymieszać dodać trochę mąki, łyżeczkę proszku do pieczenia. Wymieszane ciasto pokroić w kółka, a następnie smażyć na patelni(tłuszcz jak na zwykłe placki). Smacznego!!

„Korowaj"

Składniki:

- 1 kostka margaryny
- 1 kg mąki
- 1 paczka drożdży
- 3 łyżeczki cukru
- mąka
- zapach waniliowy
- 1 łyżeczka soli
- mleko
- rodzynki
- 4 jaja

Sposób przygotowania:

Mąkę wymieszać z drożdżami dodać łyżeczkę soli. Białka oddzielić od żółtek .Białka ubić. Do mąki dodać 0,5 l. ciepłego mleka i jedną margarynę. Dobrze wymieszać. Żółtka dodać do białek. Do ciasta dodać jaja, dosypać mąkę (1 kg) + rodzynki. Dobrze wymieszać i odstawić aż urośnie. Ciasto włożyć w okrągłą formę na wierzch położyć ozdoby z ciasta w kształcie liści lub ptaszków(czasem jako ozdobę dawano okręcone ciastem gałęzie bzu)

„Ciastka ze skwarek"

Składniki:

- 25 dkg skwarek zmielonych
- 50 dkg mąki
- 18 dkg cukru pudru
- 2 jajka
- 18 dkg śmietany
- 16 g cukru wanilinowego
- 15 g proszku do pieczenia
- 6 dkg skórki pomarańczowej smażonej

Przygotowanie:

Do przesianej mąki dodać zmielone skwarki i skórkę pomarańczową, dokładnie wymieszać. Jaja ubić z cukrem pudrem, dodać śmietanę, cukier wanilinowy i proszek do pieczenia. Wszystkie składniki połączyć, zagnieść ciasto, odstawić na około 1 godzinę.

Ciasteczka formować za pomocą maszynki do mięsa z foremką do wyciskania ciastek, lub przez rozwałkowanie ciasta na grubość 3 mm, wykrawanie foremkami(czy szklanką) różnego kształtu ciasteczek. Przed pieczeniem nakłuć widelcem, aby nieuległy w czasie wypieku zniekształceniu. Uformowane ciasteczka układać na blasze, piec w temp. około 180°C przez 20 minut na jasnozłoty kolor. Ostudzone ciasteczka można posypać cukrem pudrem.
SMACZNEGO!!!

„Pączki”

Składniki:

- 1,5 kg mąki
- 3 łyżki masła
- l śmietanki
- 1 jajko
- 12 żółtek
- szklanka cukru
- 2 łyżki drożdży
- konfitury
- tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania:

Żółtka ubić do białości ze szklanką cukru i zmieszać ze słodka śmietanką. Wsypać mąkę, włożyć drożdże, dodać masła, wyrobić łyżką. Zostawić, aby podeszło, następnie ciasto wyłożyć na stolnicę i rozwałkować. Wyciskać szklanką niewielkie pączki. Konfitury bez soku nałożyć do środka krążków. Posmarować jajkiem, nakryć drugą połową pączka i smażyć na rozgrzanym tłuszczu pod przykrywką. Usmażone pączki układać na sicie wyłożonym bibułą, aby wsiąkł tłuszcz. Posypać cukrem pudrem. Smacznego!!!

















